

Ganbatte

Héctor García & Francesc Miralles bij Boekerij:

Ikigai

Vind je ikigai

Shinrin-yoku

Ichigo-ichie

De kleine ikigai

Ganbatte

Francesc Miralles

& Héctor García

Ganbatte

De Japanse kunst van de wilskracht



ISBN 978-90-225-9177-2

ISBN 978-94-023-1717-6 (e-book)

ISBN 978-90-528-6403-7 (audio)

NUR 770

Oorspronkelijke titel: *Ganbatte. El arte japonés de vencer las dificultades*

Vertaling: Carla Zijlemaker

Omslagontwerp: Sproud

Vormgeving binnenwerk: Steven Boland

© 2021 Francesc Miralles & Héctor García

© 2021 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, S.L.
through SvH Literarische Agentur.

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

- - - - -

INHOUD

Voorwoord	7
1 <i>Ganbatte!</i>	9
2 <i>De grote golf bij Kanagawa:</i> de kunst van het doorgaan	13
3 Drie jaar lang op een rots zitten	17
4 Een rollende steen vergaart geen mos	21
5 Wat moeilijk en wat onmogelijk is	25
6 <i>Sha kan kan:</i> het belang van geduld	29
7 Verliezen is winnen	33
8 Ook de langste reis begint met een eerste stap	37
9 De boogschutter en de maan	39
10 De tien wetten van ganbatte voor ondernemers	41
11 De droom van Jiro: de volmaaktheid van de <i>shokunin</i>	45
12 Om uit de crisis te komen	49
13 <i>Kibō:</i> hoop	51
14 De man die bomen plantte	53
15 Tama de kat	57
16 Ganbatte en <i>wabi sabi</i>	61
17 Yayoi Kusama	63
18 De twee wetten van <i>maneki neko</i>	67
19 De belangrijkste spier	71
20 De tien wetten van ganbatte voor schrijvers	75
21 <i>Shuhari:</i> de filosofie van het meesterschap	79

22	De oudste bedrijven ter wereld	85
23	De <i>kaizen</i> -methode	89
24	Meditatie: wolken die voorbijtrekken	93
25	Boeddha onder de boom	95
26	<i>Katana</i> : streef naar schoonheid	99
27	De karatefilosofie	103
28	Tennis: het speelveld van de mentale kracht	107
29	Als je geen zin hebt om te sporten, ganbatte!	111
30	De tien wetten van ganbatte voor het sporten	115
31	Miyamoto Musashi: vorm je geest om tot water	119
32	Stoïcisme en ganbatte	123
33	Je vijand is je beste vriend	127
34	Wat je niet ziet, maar wel merkt	131
35	De hardloper en het paaltje	133
36	Team Hoyt	137
37	Marathonmentaliteit	141
38	Weg met de tweede pijl	145
39	De lange weg van de liefde	147
40	De tien wetten van ganbatte voor langdurige liefde	149
41	Akira Kurosawa: perfectie voor alles	153
42	De top van de berg Fuji	157
43	Het wiel opnieuw uitvinden	161
44	In de voetsporen van Marco Polo	165
45	De pelgrimsroute	169
46	Joseph Merrick: de heroïek van de menselijkheid	173
47	<i>Kōan</i>	177
48	Het leven als kunstwerk	179
49	De reis naar de wijsheid	183
50	De tien wetten van ganbatte voor het dagelijks leven	187
	Nawoord	191

— — — — —
Voorwoord
Geef nooit op!

In deze tijd van grote problemen en uitdagingen hebben veel mensen het gevoel dat ze hun leven anders moeten inrichten, precies zoals de Japanners dat altijd hebben gedaan na een oorlog of een natuurramp.

Het geheim van dit volk dat steeds weer als een feniks uit zijn as herrijst, is de *ganbatte*-filosofie, een Japans begrip dat je zou kunnen vertalen als ‘zo goed mogelijk je best doen, nooit opgeven, altijd doorgaan’.

Zoals mensen in andere landen elkaar vaak succes wensen voordat ze examen doen, een sollicitatiegesprek hebben of aan een wedstrijd meedoen, zeggen Japanners ‘ganbatte’ om elkaar aan te moedigen. Dat verraadt een groot verschil in mentaliteit.

- Geluk is afhankelijk van externe factoren en legt het lot van de mens buiten hemzelf.
- Ganbatte doet een beroep op de eigen kracht en mogelijkheden van de mens: wat er gebeurt, hangt af van mijn inspanning.

In de vijftig hoofdstukken van dit boek maken we kennis met deze inspirerende Japanse filosofie over doorzettingsvermogen en veerkracht: de kunst om met de uitdagingen van het leven om te gaan.

Zoals *wabi sabi* de schoonheid van de imperfectie laat zien, leert *ganbatte* ons hoe we obstakels kunnen overwinnen, zodat we enthousiast en gemotiveerd onze weg kunnen vervolgen naar welke bestemming dan ook.

Als je het doorzettingsvermogen en de veerkracht van de Japanners gebruikt in je dagelijks leven, wordt wat moeilijk was gemakkelijk, en wat onmogelijk leek mogelijk.

— — — — —
|
Ganbatte

Ganbaru 頑張る is een Japans werkwoord dat je zou kunnen vertalen als ‘je best doen’, ‘niet opgeven’, ‘volhouden’, ‘doorzetten’ of ‘volharden’.

Ganbaru 頑張る bestaat uit drie karakters:

- 頑: koppig, tegendraads, eigenwijs.
- 張: uitrekken, spannen, uitbreiden.
- る: karakter waarmee in het *hiragana* een heel werkwoord wordt afgesloten.

In veel culturen wensen we iemand die voor een moeilijke opdracht staat – een wedstrijd, een examen of een nieuw avontuur in zijn leven – veel geluk. Japanners gebruiken hiervoor een vervoeging van het werkwoord *ganbaru*: *ganbatte* 頑張つて, de meest gebruikte vorm van *ganbaru*, die je zou kunnen vertalen als: ‘Doe je best, geef niet op!’

Als we ‘veel geluk’ zeggen, lijkt het alsof we het resultaat niet in eigen hand hebben, alsof we er geen controle over hebben. Als een Japanner echter *ganbatte* zegt, maakt

hij duidelijk dat het resultaat van wat de ander gaat doen in hoge mate van hem- of haarzelf afhangt.

Bij de betekenis van ganbatte is de toevoeging ‘zo goed mogelijk’ belangrijk, omdat die ruimte laat voor de mogelijkheid dat dingen niet helemaal gaan zoals we willen, dingen waar we geen controle over hebben.

Dit vertegenwoordigt het wabi sabi-aspect van de werkelijkheid. De inspanning is belangrijker dan het resultaat.

De filosofische boodschap van ganbatte is: ‘Je doet wat je kunt en als het niet gaat zoals je had gehoopt, is er niets aan de hand; je weet dat je alles gedaan hebt wat binnen je vermogen lag en je hoeft je niet schuldig te voelen.’

In Japan zeggen mensen dagelijks ganbatte tegen elkaar, bijvoorbeeld als ze ’s morgens de deur uit gaan, naar hun werk of naar school. Het wordt ook gezegd voorafgaand aan sportwedstrijden, bij allerlei sociale activiteiten, als ze een vriend of vriendin moed in willen spreken, of als het land wordt geteisterd door een natuurramp.

Als je echt je best hebt gedaan, is het niet erg als het resultaat niet is wat je ervan gehoopt had, omdat je diep vanbinnen weet dat je geen kansen hebt laten liggen.

Doe de dingen die op je pad komen zo goed mogelijk
en maak optimaal gebruik van je talenten,
houd vol,
ga door,
ga voorwaarts,
geef niet op.
En als het toch niet lukt:
raak dan niet ontmoedigd,
voel je niet schuldig.

Het geeft niet,
je hebt gedaan wat je kon.

Ganbatte!

De meest gebruikte werkwoordsvormen van ganbaru:

- Ganbaru of ganbarimasu 頑張る, 頑張ります, eerste persoon enkelvoud: 'Ik zal zo goed mogelijk mijn best doen!'
- Ganbatte 頑張って: gebruik je om iemand moed in te spreken.
- Ganbatte kudasai 頑張ってください: zoals ganbatte, maar beleefder.
- Ganbare 頑張れ: zoals ganbatte, maar gebiedender, bijna alsof je de ander een bevel geeft.
- Ganbaru of ganbarimashou 頑張ろう, 頑張りましょう: 'Laten we allemaal ons best doen', om alle leden van een team moed in te spreken.
- Isshokenmei ganbatte 一生懸命頑張って: 'Doe je best, geef alles wat je hebt en stort je er met hart en ziel in.'

— — — — —
2

De grote golf bij Kanagawa:
de kunst van het doorgaan

De grote golf bij Kanagawa is een van de meest symbolische kunstwerken uit de geschiedenis. Het is een werk van de kunstenaar Katsushika Hokusai, die gespecialiseerd is in *ukiyo-e* (een Japanse houtsnedetechniek).



De prent van Hokusai spreekt niet alleen tot de verbeelding van Japanners, maar van mensen overal ter wereld.

De roeiboten gaan de strijd aan met de woeste zee terwijl de berg Fuji op de achtergrond toekijkt. Het wit van de sneeuw op de bergtop contrasteert met de wit- en grijstinten van het schuim op de golven, die zich met scherpe klauwen op de roeiers lijken te storten.

Wat gebeurt er direct nadat de golf breekt? Zullen ze vergaan? Lukt het de roeiers om van richting te veranderen en de golf te bedwingen? Ze kunnen alleen overleven door niet op hun plek te blijven maar verder te roeien, in de hoop dat ze over de grote golf heen kunnen navigeren totdat die achter hen ligt.

De grote golf bij Kanagawa staat voor de Japanse ganbatte-mentaliteit: de zeelieden geven niet op, ze roeien uit alle macht om verder te komen, om in leven te blijven.

De golven op zee vormen een fantastische metafoor voor het leven.

Soms zijn er tijden waarin alles op rolletjes gaat en het leven zonder grote problemen voortkabbelt. Dan voel je je als een oude zeeman voor wie de zee geen geheimen meer kent. Alles wat je in het leven onderneemt, komt op het juiste moment en je bent er klaar voor. Maar er zijn ook situaties waarin je gestrest raakt omdat je te maken krijgt met iets onbekends dat je dreigt te overweldigen. Dan ben je een van de roeiers van *De grote golf bij Kanagawa*.

Voor welke situatie je ook komt te staan, er is één ding waar je altijd zeker van kunt zijn: ook de hoogste golven vallen naar voren.

Je kunt een ongeluk krijgen of een periode doormaken van alleen maar slecht nieuws, maar wat er ook gebeurt, je kunt er altijd voor kiezen om naar voren te vallen.

Leef je leven in de geest van ganbatte.

De beginnende zeeman die de zee nog niet voldoende kent om de golven goed te nemen, keert altijd terug naar de kust, en heeft dan zijn lesje geleerd.

Doe zo goed mogelijk je best. Ga mee met de golven en leer van ze, in de wetenschap dat sommige het van je zullen winnen en je op de kust zullen werpen.

Er is ook nog een derde optie, de slechtste van allemaal: de zeeman die op het droge blijft, als iemand die thuis zit te wachten op een gemakkelijke kans. Hiermee reduceer je jezelf tot een toeschouwer in het leven, iemand die niets leert.

De Britse filosoof Alan Watts vond een overeenkomst tussen de golven en de mens, namelijk hun herkomst: 'Je bent niet óp de wereld gekomen. Je bent eruit vóórtgekomen, zoals een golf uit de zee. Je bent geen vreemdeling hier.'

Bovendien maakte hij gebruik van de ritmische beweging van de zee om ons duidelijk te maken dat we ons niet te veel zorgen moeten maken over de gevolgen van onze daden op grotere schaal: 'Je bent een klein onderdeel van wat het universum als geheel doet, zoals een golf een klein onderdeel is van wat de zee als geheel doet.'

Golven kunnen een analogie van het leven zijn:
op zee kunnen we de golven niet tegenhouden en in het leven kunnen we de gebeurtenissen die het verstrijken van de tijd met zich meebrengt niet tegenhouden.
Als we stilvallen op zee, zullen de golven ons overspoelen.
Als we stilvallen in het leven, zal de apathie bezit van ons nemen.

Als je de golf niet kunt tegenhouden,
word dan de golf.

Ganbatte!

— — — — —
3

Drie jaar lang op een rots zitten

石の上にも三年

Ishi no ue ni mo san nen

Als ik naar mijn kat Tama kijk, die soms op een kleine rots in de tuin zit te suffen, moet ik denken aan een populaire Japanse uitspraak, *Ishi no ue ni mo san nen*, afkomstig uit een liedje dat elke Japanner sinds zijn kindertijd kent. Letterlijk betekent het: ‘Op een rots, drie jaar lang.’

Het komt niet expliciet in het liedje voor, maar het idee is dat als je drie jaar op een rots zit, die rots uiteindelijk zal smelten. Hoewel iets in je leven in eerste instantie vreemd of moeilijk kan lijken, zul je het uiteindelijk onder de knie krijgen, als je maar genoeg je best doet.

Als je bijvoorbeeld net aan een nieuwe baan begint, valt het je de eerste weken wellicht zwaar om samen met mensen die je niet kent iets te doen dat je nog niet beheerst. Maar na verloop van tijd zul je waarschijnlijk vrienden maken en waardevolle lessen leren die je nooit had geleerd als je meteen de handdoek in de ring had gegooid.

Volgens een legende zat de boeddhistische monnik Bodhidharma drie jaar op dezelfde rots, zonder zich te bewegen. Heeft hij uiteindelijk de rots doen smelten of niet?

Het antwoord is niet belangrijk; waar het om gaat is zijn wil om dat voor elkaar te krijgen.



De monnik Bodhidharma, die drie jaar op een rots zat.

Het beeld van Bodhidharma die al die tijd in dezelfde houding zat, was de inspiratie voor het beroemde beeld van de *daruma*: de ovale talismans die worden verkocht bij de ingang van heiligdommen en tempels. Ze hebben witte ogen zodat je zelf een van de ogen met een viltstift kunt inkleuren, waarna je een wens mag doen of een voornemen kunt uitspreken.

De daruma moet op een zichtbare plek in je huis staan om je elke dag weer aan je wens of je voornemen te herinneren: wat was je wens toen je het eerste oog tekende? Pas als je wens vervuld is of als je je doel bereikt hebt, mag je het tweede oog tekenen.

Maar je hoeft niet drie jaar op een rots te zitten of een oog op een daruma te tekenen. Als je iets nieuws gaat ondernemen dat je in eerste instantie onmogelijk lijkt, kun je proberen het resultaat dat je wilt bereiken te visualiseren en je voornemen op te schrijven.

Ishi no ue ni mo san nen herinnert je eraan dat je niet alleen een begin moet maken, maar dat je ook vastberaden moet zijn om af te maken waar je aan begonnen bent. Zittend op een rots, drie jaar lang.

Een rollende steen vergaart geen mos

転石苔むさず

Tenseki koke musagu

De Japanse cultuur zit vol met contrasten die volgens sommige mensen contradicties zijn. Wij denken liever dat het een kwestie van pragmatisme is, die het mogelijk maakt om met de verschillende situaties van het leven om te gaan.

Niets verloopt in een rechte lijn. Daarom is drie jaar lang op dezelfde rots zitten niet altijd de beste strategie. Door schade en schande moet je ook leren wanneer iets niet de moeite waard is om vol te houden.

De Japanse taal is van nature ambigu en Japanners houden van dubbelzinnigheden, omdat die het mogelijk maken flexibel te zijn al naargelang de situatie.

Dat geldt ook voor het westerse spreekwoord ‘een rollende steen vergaart geen mos’ – daarom spreekt het ons wellicht zo aan. Het is een variant op het Latijnse spreekwoord van Publilius Syrus (85-45 v.Chr.): *lapis qui volvitur algam non generat*. De oorspronkelijke betekenis van de Latijnse schrijver was dat nomaden, mensen die altijd onderweg zijn en nergens wortels hebben, dat doen om

hun vrijheid en onafhankelijkheid te behouden. Dat werd gezien als een deugd.

Honderden jaren later kwam Erasmus met een nieuwe interpretatie van het spreekwoord, ook in het Latijn: *mus-co lapis volutus haud obvolvitur*, dat je zou kunnen vertalen als ‘mos kan niet groeien op een steen die in beweging is’. Voor Erasmus was een steen die stilligt synoniem aan stagnatie: het is beter om beweeglijk te zijn, altijd te rollen en je aan te passen aan nieuwe situaties.

Dit spreekwoord inspireerde Bob Dylan tot het schrijven van zijn wereldberoemde nummer ‘Like a Rolling Stone’, een van de beste songs uit de geschiedenis van de popmuziek.

Maar laten we de steen even terzijde leggen en ons concentreren op het mos. Is dat goed of slecht?

Voor Japanners is mos belangrijk en bijzonder. Het woord mos, *koke* 苔, komt voor in het Japanse volkslied, dat alle kinderen leren:

*Kimigayo wa
Chiyo ni yachiyo ni
Sazare-ishi no
Iwao to narite
Koke no musu made*

Moge Uw heerschappij
duizend jaar duren,
achtduizend generaties lang.
Totdat stenen rotsen worden,
die met mos bedekt zijn.

Hoewel mos voor Japanners iets moois is, kan ‘een rollende steen vergaart geen mos’ 転石苔むさず, *tenseki koke musagu*, als het erop aankomt evengoed in de interpretatie van Erasmus als in die van Publilius Syrus worden gebruikt.

Het hangt volledig af van je perspectief:

Als je stil blijft staan en langzaam maar zeker begroeid raakt met ‘slecht mos’, is het moment daar om weer in beweging te komen.

Als je altijd in beweging bent en ‘goed mos’ niet de kans krijgt om te groeien, is het tijd om even pas op de plaats te maken.

De grote vraag is: hoe weet je wanneer het beter is om stil te blijven staan en wanneer het tijd is om in beweging te komen en te blijven, op weg naar het volgende doel?

Alleen jij kunt deze vraag beantwoorden. Het belangrijkste is dat je niet het gevoel krijgt dat je vastloopt. In dit boek delen we een aantal van onze favoriete oplossingen met je, maar denk erom dat je, afhankelijk van je persoonlijke situatie, ook zelf de middelen hebt om te kunnen laveren.

Wees flexibel.

Van strategie veranderen en variatie in je leven brengen is goed. Je kunt op het ene moment een rots zijn die in hoog tempo verder rolt, en het volgende moment tot stilstand komen en nieuw, fris mos vergaren.

